



ALENÇON Dépêche A3

Bulletin de liaison de l'A3 Alençon

n° 2005 / 10

Je ne dérogerai surtout pas à la coutume et au plaisir de vous adresser à tous, en mon nom propre et au nom de tous les membres du bureau de l'A3, nos vœux de bonheur, de santé et de prospérité pour cette nouvelle année.

Que cette année 2005, je vous le souhaite vivement et très sincèrement, soit pour vous synonyme de réussite dans tout ce que vous allez entreprendre, tant dans la pratique de votre sport préféré que dans votre vie familiale et professionnelle.

Bonne et heureuse année 2005.

Maurice.

ASSEMBLÉE GÉNÉRAL

Samedi 22 janvier 2005

à 20 h 00

Maison des Sports

(près de l'ancienne caserne des pompiers)
Avenue de Basingstoke

- ◊ Rapport moral et d'activité
- ◊ Rapport financier
- ◊ Election au Conseil d'Administration
 - ☛ 4 postes à pourvoir et tiers à renouveler
 - ☛ Faire acte de candidature auprès de:

Franck Jouatel

10 rue de la Liberté
61250 Condé-sur-Sarthe
☎ 02 33 27 11 02

=====
à 20 h 45, bilan du cross de l'A3

À l'issue de cette réunion,
un moment de convivialité vous sera proposé
autour d'une galette.

- Janvier 2005 -



Reynald Cormier - Cross A3 / Dimanche 19 décembre 2004
(Photo Orne-Hebdo)

RÉSULTATS

10 km de BRIOUZE du dimanche 21 novembre 2004

Classement scratch:	16e	Florian LEBON
	1 ^{er} ESH	en 35'39''
	66e	Bruno DELENTE
	32e SH	en 39'42''

TRIATHLON CD 14 de MONDEVILLE du samedi 4 décembre 2004

Catégorie	Nom	Epreuve	Perf.	Epreuve	Perf.	Epreuve	Perf.	Points	Place
Benjamines	Marie-Aude PIROT	50 m haies	10''06	Longueur	3m63	Poids	5m65	46	11 ^e
	Ophélie CHAMBERS	1 000 m	4'19''7	Longueur	3m13	Poids	4m40	31	32 ^e
Minimes F	Julie FOULON	50 m haies	9''42	Longueur	4m00	Poids	8m48	58	5 ^e
	Laura SCELIN	50 m haies	10''61	Longueur	3m99	Poids	6m70	41	17 ^e
Benjamins	Quentin ALVERDI	1000 m	3'38''3	Longueur	3m30	Poids	4m75	34	20 ^e
	Hugo OLIVIER	1000 m	3'45''5	Longueur	3m04	Poids	4m52	31	23 ^e
Minimes G	Antoine AILLARD	50 m haies	10''42	Longueur	4m36	Poids	5m92	28	22 ^e
	Christophe BRIAND	1000 m	3'44''5	Longueur	3m62	Poids	5m83	24	26 ^e
	Bastien THUAULT	50 m haies	10''50	Longueur	3m57	Poids	4m99	19	33 ^e

CROSS de MONTFORT LE GESNOIS du dimanche 5 décembre 2004

Classement scratch 5 430 m: 15^e Marie-France JOUATEL
2^e V2F en 26'46'' 45 coureurs classés

Classement scratch 8 940 m: 3^e Frédéric DESIERREY
2^e SH en 30'21''
6^e Franck JOUATEL
5^e SH en 31'04 58 coureurs classés

Classement scratch 7 860 m: 18^e Patrick PARIS
1^{er} V2H en 28'14
19^e Michel BLIN
18^e V1H en 28'14
124^e Pierre SOLE
31^e V2H en 35'04
134^e Michel QUESNE
5^e V3H en 36'05 151 coureurs classés

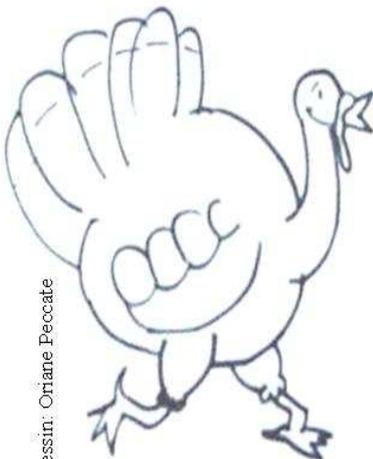
CHAMPIONNATS REGIONNAUX d'épreuves combinées de MONDEVILLE du dimanche 19 décembre 2004

Nom	60 m haies	Hauteur	Poids	Longueur	800 m	Points	Place
Virginie FOUILLEUL	11''64	1 m 19	6 m 76	4 m 10	3'06''68	1 695	20 ^e
Charlotte LE GARREC	12''08	1 m 34	5 m 39	3 m 97	3'19''82	1 559	21 ^e

RÉSULTATS

10 km de SÉES du samedi 11 décembre 2004

<u>Classement scratch féminin:</u>	15 ^e	Valérie BELLANGER en 45'25''
	17 ^e 2 ^e V2F	Marie-France JOUATEL en 46'12''
<u>Classement scratch masculin:</u>	9 ^e 3 ^e V1H	Gil VERDU en 33'33''
	13 ^e 6 ^e SH	Frédéric DESIERREY en 34'16''
	15 ^e 7 ^e V1H	Michel BLIN en 34'24''
	18 ^e	Nicolas MOISSERON en 34'40''
	26 ^e 1 ^{er} V2H	Patrick DUGUE en 35'22''
	27 ^e	Olivier BRUNEAU en 35'26''
	33 ^e	Stéphane JOUATEL en 35'48''
	39 ^e	Mickaël POTTIER en 36'11''
	48 ^e	Reynald CORMIER en 36'35''
	73 ^e	Denis ALVERDI en 38'21''
	74 ^e	Marc LEFAUX en 38'23''
	115 ^e	Jean-Claude BRODIN en 39'58''
	147 ^e	Thierry JACQUET en 41'20''
	209 ^e	Allain LEBOSSÉ en 43'48''
	246 ^e	Mario OUTALONG en 45'26''



RÉSULTATS CROSS d'Alençon du dimanche 19 décembre 2004

Catégorie		Prénom NOM	Distance	Temps	Place Orne Ou Catégorie	Place	Nbre classés	A3 par équipe	
<i>Ecole Athlé filles</i>		Agathe VRAC	1520 m	9'01''	3 ^e	6 ^e	7		
<i>Ecole Athlé garçons</i>		Aymeric DROUILLET		6'55''	1 ^e	2 ^e	11		
		Vivien VASEUX		8'53''	6 ^e	11 ^e			
<i>Poussines</i>		Mathilde BERTRAND		6'54''	2 ^e	4 ^e	7	🏆1 ^{ère}	
		Julie BONVILAIN		7'27''	4 ^e	6 ^e			
		Louise VRAC		9'07''	5 ^e	7 ^e			
<i>Poussins</i>		Simon FOULON		6'29''	2 ^e	4 ^e	16		
<i>Benjamines</i>		Marie-Aude PIROT		7'37''	4 ^e	11 ^e	13	2 ^{ème}	
		Ophélie CHAMBERS		7'40''	5 ^e	12 ^e			
		Elisa JULIENNE		7'46''	6 ^e	13 ^e			
<i>Benjamins garçons</i>		Quentin ALVERDI		5'57''	2 ^e	6 ^e	21		
		Hugo OLIVIER		6'12''	5 ^e	10 ^e			
<i>Minimes filles</i>		Ségolène ALVERDI		8'56''	2 ^e	3 ^e	10	2 ^{ème}	
		Julie FOULON		10'08''	4 ^e	8 ^e			
		Laura SCELIN		10'18''	5 ^e	9 ^e			
<i>Cross court</i>	SH	Olivier BRUNEAU	2880m	10'08''	4 ^e	8 ^e	23		
	SH	Ludovic ARTUS		10'19''	6 ^e	11 ^e			
	V1H	Denis ALVERDI		11'04''	10 ^e	16 ^e			
<i>Minimes garçons</i>		Antoine AILLARD	2880m	12'38''	4 ^e	12 ^e	22		
		Vincent AUPY		15'27''	9 ^e	20 ^e			
		Bastien THUAULT		16'31''	10 ^e	21 ^e			
<i>Vétérans Hommes</i>	V1H	Gil VERDU	8 300 m	29'11''	🏆1 ^{er}	1 ^{er}	78	2 ^e VH	
	V1H	Serge DESIERREY		30'18''	9 ^e V1H	9 ^e	78		
	V1H	Michel BLIN		30'21''	10 ^e V1H	10 ^e	78		
	V2H	Patrick PARIS		31'11''	🏆1 ^{er} V2H	18 ^e	29	6 ^e VH	
	V2H	Patrick DUGUE		31'18''	3 ^e V2H	22 ^e	29		
	V1H	Patrice LAKAS		32'23''	24 ^e V1H	28 ^e	78		
	V2H	Marc LEFAUX		33'12''	5 ^e V2H	38 ^e	29		
	V1H	François CAILLY		33'45''	40 ^e V1H	46 ^e	78		
	V2H	Jean-Claude BRODIN		34'37''	9 ^e V2H	58 ^e	29		
	V3H	Henri BLAISE-MARTIN		36'54''	3 ^e V3H	81 ^e	5		
	V2H	Jean-Raymond GESLIN		37'03''	19 ^e V2H	82 ^e	29		
	V3H	Michel QUESNE		41'28''	5 ^e V3H	103 ^e	5		
	V1H	Eric FOULON		43'44''	76 ^e V1H	108 ^e	78		
<i>Femmes</i>		V1F	Chantal LEPOURNEAU	4 540 m	19'05''	2 ^e Orne 2 ^e V1F	6 ^e	10	3 ^e SVF
		SF	Valérie BELLANGER		20'31''	6 ^e SF	14 ^e	16	
		V2F	Marie-France JOUATEL		21'40''	2 ^e V2F	19 ^e	6	

RÉSULTATS

CROSS d'ALENÇON du dimanche 19 décembre 2004 (suite)

Catégorie	Prénom NOM	Distance	Temps	Place Orne Ou Catégorie	Place	Nbre classés	A3 par équipe
<i>Séniors hommes</i>	SH Frédéric DESIERREY	9340m	33'27''	13° SH	15°	52	4° SH
	SH Stéphane JOUATEL		34'08''	18° SH	20°		
	SH Franck JOUATEL		34'11''	19° SH	21°		
	SH Eddy CLOUTIER		34'33''	22° SH	24°		
	ESH Reynald CORMIER		34'34''	1 ^{er} Orne 3° ESH	25°	11	6° SH
	ESH Florian LEBON		35'36''	2° Orne 5° ESH	31°		
	SH Mickaël POTTIER		36'02''	28° SH	34°	52	
	SH J-Pierre CHAPELLIÈRE		37'35''	34° SH	41°		
	SH Bruno DELENTE		38'53''	39° SH	48°		
	SH Ludovic AMION		40'35''	44° SH	53°		
<i>Challenge Marianne :A3</i>			2°				

CROSS de VILLERS-BOCAGE du dimanche 28 novembre 2004

Classement scratch: 29°

Jean-Pierre CHAPELLIÈRE

COUREZ À LA BONNE FRÉQUENCE CARDIAQUE



Fréquence cardiaque maximale	Endurance 65 à 79 %	Résistance douce ou endurance active 80 à 90 %	Résistance dure et VMA 91 à 100 %
200	130 à 158	160 à 180	182 à 200
195	126 à 154	156 à 175	177 à 195
190	123 à 150	152 à 171	172 à 190
185	120 à 146	148 à 166	168 à 185
180	117 à 142	144 à 162	163 à 180
175	107 à 138	140 à 157	159 à 175
170	110 à 134	136 à 153	154 à 170
165	107 à 130	132 à 148	150 à 165
160	104 à 126	128 à 144	145 à 160

Selon votre allure d'entraînement, endurance, résistance douce ou résistance dure, le tableau des bonnes fréquences cardiaques à respecter en fonction de votre fréquence cardiaque maximale (FCM).

Pour déterminer facilement votre FCM, faites le calcul suivant:

220 - votre âge pour un homme

226 - votre âge pour une femme

INFORMATIONS

TEMPS ET VITESSE EN UN COUP D'ŒIL

Pour connaître les temps à faire sur toute les allures en fonction de la vitesse, rien de plus simple avec ce tableau qui, en un coup d'œil, vous donne le bon « chrono » à réaliser.

Indispensable pour faire des séances à l'allure de l'objectif, puis pour noter ses temps de passage le jour « j »

	200 m	300 m	400 m	600 m	800 m	1000 m	1500 m	2000 m	3000 m	5000 m	10 km	semi	marathon
9 km/h	1mn 20s	2 mn	2mn 40s	4 mn	5mn 20s	6mn 40s	10 mn	13mn 20s	20 mn	33mn 20s	1h 6mn 40s	2h 20mn 40s	4h 41mn 08s
10 km/h	1mn 12s	1mn 48s	2mn 24s	3mn 36s	4mn 48s	6 mn	9 mn	12mn 38s	18 mn	30 mn	1h	2h 06mn 35s	4h 13mn 10s
11 km/h	1mn 05s	1mn 38s	2mn 11s	3mn 16s	4mn 22s	5mn 27s	8mn 11s	10mn 55s	16mn 22s	27mn 16s	54mn 33s	1h 55s 05s	3h 50mn 09s
12 km/h	1 mn	1mn 30s	2 mn	3 mn	4 mn	5 mn	7mn 30s	10 mn	15 mn	25 mn	50 mn	1h 45mn 29s	3h 30mn 59s
13 km/h	55 s	1mn 23s	1mn 51s	2mn 46s	3mn 42s	4mn 37s	6mn 55s	9mn 14s	13mn 51s	23mn 05s	46mn 09s	1h 37mn 22s	3h 14mn 45s
14 km/h	51 s	1mn 17s	1mn 43s	2mn 34s	3mn 26s	4mn 17s	6mn 26s	8mn 34s	12mn 51s	21mn 26s	42mn 51s	1h 30mn 25s	3h 00mn 50s
15 km/h	48 s	1mn 12s	1mn 36s	2mn 24s	3mn 12s	4 mn	6 mn	8 mn	12 mn	20mn 41s	40 mn	1h 24mn 23s	2h 48mn 47s
16 km/h	45 s	1mn 07s	1mn 30s	2mn 15s	3 mn	3mn 45s	5mn 37s	7mn 30s	11mn 15s	18mn 45s	37mn 30s	1h 19mn 07s	2h 38mn 14s
16,8 km/h	43 s	1mn 04s	1mn 26s	2mn 09s	2mn 51s	3mn 34s	5mn 21s	7mn 09s	10mn 43s	17mn 51s	35mn 43s	1h 15mn 21s	2h 30mn 42s
18 km/h	40 s	1 mn	1mn 20s	2 mn	2mn 40s	3mn 20s	5 mn	6mn 40s	10 mn	16mn 40s	33mn 20s	1h 10mn 24s	2h 20mn 24s

Photo Orne-Hebdo



Les Jouatel au coude à coude - cross A3 / dimanche 19 décembre

Le rédacteur adresse un grand merci à **Orne-Hebdo** pour la mise à disposition gracieuse de son fonds photographique.

A3 ALENÇON
BP162
61005 ALENÇON CEDEX

Une décision regrettable

Une lecture attentive de l'annuaire des courses de *Jogging International 2005* nous interpelle au sujet d'une décision regrettable concernant la célèbre course **Les Foulées de Montsort** qui auront lieu le 24 juin prochain. En effet, le portage des sacs ne sera plus assuré comme cela l'avait été, lors de la dernière édition de cette prestigieuse épreuve, à la grande satisfaction de tous.

Il est certain que la grande famille des coureurs à pied saura réagir auprès des organisateurs afin que ces derniers reviennent sur cette décision pour le moins malencontreuse.

